

Макаров Вадим Сергеевич
Подписан:
Макаров Вадим Сергеевич

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО ВО "СШОР по
спортивной борьбе"



В.С. Макаров

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2026 учебный год

№ п\п	Группы по годам обучения	Кол-во групп	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год 52 нед./факт.
1.	<i>Начальная подготовка:</i> 1 год обучения - 2 год обучения - 3 год обучения - 4 год обучения -	4 11 3 9	80 210 55 155	4,5-6 6-8 6-8 6-8	234/312 312/416 312/416 312/416
2.	<i>Учебно-тренировочные:</i> 1 год обучения - 2 год обучения - 3 год обучения - 4 год обучения -	2 3 4 9	31 44 61 115	10-12 10-12 10-12 12-20	520/624 520/624 520/624 624/1040
3.	<i>Спортивного совершенствования:</i> (не ограничивается)	5	50	20-28	1040/1456
4.	<i>Высшего спортивного мастерства</i> (не ограничивается)	1	15	24/32	1248/1664
5.	ВСЕГО:	51	816	108,5/146	293384/394784

Заместитель директора
по спортивной работе

С.Н. Резниченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе"
на 2026 учебный год

ГБУ ДО ВО "СШОР по спортивной борьбе" реализует дополнительную образовательную программу по виду спорта «спортивная борьба» занятия спортом по этой программе опирается на здоровье-сберегающие технологии; программа решает задачи формирования целеустремленной, решительной, социально-адаптивной личности; создает условие для социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, развития мотивации и творчества; укреплению психического и физического здоровья, осуществляет профилактику асоциального поведения, а также потребления алкоголя, табака и наркотических веществ.

Срок реализации программы установлен согласно Федеральных стандартов подготовки по виду спорта «спортивная борьба», при этом этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по времени не ограничены.

Набор детей производится в возрасте с 7 лет при этом при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки не допускается применение спарингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися и лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Количество занимающихся в школе регламентируется государственным заданием утвержденным Министерством спорта Владимирской области. Комплектование групп последующих годов производится по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов в конце каждого учебного года.

Учебно-тренировочный процесс происходит согласно расписанию занятий. Формы проведения занятий, их продолжительность, допустимая нагрузка и наполняемость групп различны в зависимости от требований программы и регламентируется Законом о спорте, Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», правилами и нормами СанПиН, которые учитываются при составлении учебного плана.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса – групповая. Кроме того, могут применяться индивидуальные, самостоятельные и другие формы проведения учебно-тренировочного процесса. Занятия проводятся как в помещении, так и на свежем воздухе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» воспитанники получают теоретические знания и практические навыки. Знания включают в себя теоретическую подготовку, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку. Сочетание и продолжительность различных частей тренировочного процесса может меняться в зависимости от уровня подготовки занимающегося и конкретной учебно-тренировочной задачи в соответствии с дополнительной образовательной программой по виду спорта «спортивная борьба».

Оптимальный возраст учащихся для зачисления, минимальный возраст учащихся, количество учащихся в группе, количество учебно-тренировочных часов в неделю различны в зависимости от вида спорта и определяется дополнительной образовательной программой по виду спорта на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Общее количество занимающихся регулируется государственным заданием по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и на 2026 год составляет – 816 человек.

Директор ГБУ ДО ВО "СШОР
по спортивной борьбе"

В.С. Макаров